



PÁSCOA na mesa PINDORAMA

Receitas para celebrar

tradição, sabor e família



A Páscoa é um momento de reunir a família, compartilhar histórias e preparar receitas que atravessam gerações. Mais do que uma data, é um encontro em torno da mesa. Onde tradição, sabor e afeto caminham juntos.

Para celebrar esse momento especial, a **Pindorama** reuniu neste e-book receitas práticas e saborosas que valorizam o almoço de Páscoa nordestino, com opções de pratos principais, acompanhamentos e sobremesas - incluindo alternativas vegetarianas e veganas.

Nossa proposta é facilitar o preparo de uma refeição completa, com ingredientes que fazem parte do dia a dia e ajudam a transformar o almoço em uma ocasião ainda mais especial.

Esperamos que este material inspire você a celebrar com sabor, tradição e união. Que a sua mesa seja repleta de boas memórias.

SUMÁRIO

PRATOS PRINCIPAIS

- SURURU NO COCO
- BACALHAU AO LEITE DE COCO
- MOQUECA DE BANANA-DA-TERRA COM ABÓBORA
- FILÉ DE PEIXE AO LEITE DE COCO

ACOMPANHAMENTOS

- FEIJÃO NO COCO
- SALADA DE GRÃO-DE-BICO COM BACALHAU
- FAROFA DE COCO COM DENDÊ

SOBREMESAS

- MOUSSE DE MARACUJÁ COM COCO
- BOLO DE CENOURA COM GOIABADA
- PUDIM DE COCADA

PÁSCOA
na mesa
PINDORAMA



SURURU NO COCO

INGREDIENTES

500 g de sururu limpo	200 ml de Leite de Coco Pindorama
Suco de 1 limão	1 colher de sopa de azeite de dendê
3 dentes de alho picados	2 colheres de sopa de azeite
1 cebola grande picada	Coentro fresco picado a gosto
2 tomates maduros picados	Sal e Pimenta-do-reino Pindorama a
1 pimentão verde em tiras	gosto
1 pimentão vermelho em tiras	

MODO DE PREPARO

Lave o sururu em água corrente e escorra bem. Tempere com o suco de limão e reserve por 10 minutos. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola até ficarem macios. Acrescente os tomates e os pimentões e deixe cozinhar até começar a formar um molho. Adicione o sururu e mexa delicadamente. Cozinhe por cerca de 5 minutos. Acrescente o **Leite de Coco Pindorama** e o azeite de dendê. Misture bem e deixe cozinhar por mais 10 a 15 minutos, até o caldo engrossar levemente. Ajuste o sal e a **Pimenta-do-reino Pindorama**. Finalize com bastante coentro fresco e sirva quente.

Imagem meramente ilustrativa.



BACALHAU AO LEITE DE COCO

INGREDIENTES

- 1 kg de bacalhau
- 4 colheres de sopa de **Óleo de Coco Pindorama**
- 2 cebolas picadas
- 5 tomates sem pele e sem sementes
- 2 dentes de alho amassados
- 1 kg de batata em pedaços médios
- 400 ml de **Leite de Coco Pindorama**
- ½ maço de salsinha picada
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê
- Coentro a gosto

MODO DE PREPARO

Deixe o bacalhau de molho durante 24 horas, trocando a água várias vezes. Afervente o bacalhau, escorra e limpe-o bem. Retire as espinhas, a cartilagem e a pele. Desfie em pedaços grandes, lave e deixe escorrer. Aqueça o **Óleo de Coco Pindorama** e refogue a cebola e o alho. Quando estiverem dourados, junte os tomates cortados em pedaços e o bacalhau. Deixe cozinhar com a panela tampada, em fogo baixo, por uns 10 minutos. Junte as batatas e deixe cozinhar. Quando as batatas estiverem quase cozidas, junte o azeite de dendê e o **Leite de Coco Pindorama**. Por fim, acrescente a salsinha picada junto com o coentro e sirva!



MOQUECA VEGANA DE BANANA-DA-TERRA COM ABÓBORA

INGREDIENTES

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 350 g de abóbora em cubos médios | 2 cebolas fatiadas |
| 6 bananas-da-terra maduras e firmes | 1 colher de sopa de azeite de dendê |
| 3 dentes de alho picados | 1 pimentão vermelho em tiras |
| 2 tomates picados | 1 pimentão amarelo em tiras |
| 1 e ½ xícara de chá de Leite de Coco | Coentro, azeite e sal a gosto |

Pindorama

MODO DE PREPARO

Em água com uma pitada de sal, cozinhe a abóbora por 5 a 7 minutos, apenas até ficar levemente macia, mas ainda firme. Escorra e reserve (esse passo evita que ela desmanche na moqueca). Em uma panela, adicione um fio de azeite, o alho e a cebola. Refogue até ficarem levemente dourados. Acrescente os pimentões e deixe cozinhar por alguns minutos até ficarem macios. Reserve. Em outra panela, adicione um fio de azeite e coloque as bananas cortadas em rodellas grossas ou em tiras. Deixe dourar bem dos dois lados. Reserve. Em uma panela grande, coloque a cebola, o alho, os tomates, os pimentões, a abóbora e as bananas. Adicione o **Leite de Coco Pindorama**, misture delicadamente e deixe cozinhar por cerca de 10 a 15 minutos em fogo médio. Acrescente o sal, o coentro e finalize com o azeite de dendê. Cozinhe por mais 5 minutos em fogo baixo.



FILE DE PEIXE AO LEITE DE COCO

INGREDIENTES

1 kg de filé de peixe

200 ml de **Leite de Coco**

Pindorama

2 colheres de sopa de **Molho**

de Limão Pindorama

1 dente de alho

2 tomates

1 pimentão verde

1 pimentão amarelo

1 cebola

Cheiro-verde a gosto

1 pitada de **Pimenta-do-Reino Pindorama**

Sal a gosto

Azeite de oliva a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela com um pouco de azeite de oliva, refogue o alho e acrescente o **Leite de Coco Pindorama**. Corte a cebola, o tomate e os pimentões em tiras e acrescente à panela. Em seguida, coloque os filés já temperados com sal, **Pimenta-do-reino Pindorama** e o **Molho de Limão Pindorama**. Alterne as camadas e deixe cozinhar até os filés estarem macios. Finalize com cheiro-verde e sirva.

Imagem meramente ilustrativa.



FEIJÃO NO COCO

INGREDIENTES

- | | |
|--|--|
| 1 xícara de feijão | Sal a gosto |
| 500 ml de Leite de Coco Pindorama | Coentro a gosto |
| 1 tomate picado | 20 ml de Óleo de Coco Extravirgem Pindorama |
| 1 cebola picada | |
| 1 pimentão verde picado | Sal a gosto |

MODO DE PREPARO

Cozinhe o feijão com sal na panela de pressão. Quando o feijão estiver cozido, refogue junto com as verduras no **Óleo de Coco Extravirgem Pindorama**. Adicione **Leite de Coco Pindorama** e cozinhe até ficar com o caldo grosso. Bata no liquidificador até ficar uma papa, acerte o sal. Sirva com fios de azeite e decore com coentro.



SALADA DE GRÃO-DE-BICO COM BACALHAU

INGREDIENTES

500 g de bacalhau dessalgado e desfiado *ou* 1 xícara de chá de **Coco Ralado Pindorama** tradicional levemente tostado (opção vegetariana/vegana)
2 xícaras de chá de grão-de-bico cozido e escorrido
½ cebola em lâminas

2 tomates cortados em cubos
½ pimentão vermelho em cubos
2 colheres de sopa de azeite
Suco de 1 limão
Coentro a gosto
Sal e **Pimenta-do-reino Pindorama** a gosto

MODO DE PREPARO

Se optar pela versão com bacalhau, cozinhe o bacalhau dessalgado em água por cerca de 10 minutos. Escorra, deixe esfriar e desfie em lascas. Reserve. Para a versão vegetariana/vegana: leve o **Coco Ralado Pindorama** tradicional a uma frigideira seca e aqueça por 2 a 3 minutos, mexendo sempre, apenas para reduzir a umidade e realçar o sabor. Reserve.

Em uma tigela grande, misture o grão-de-bico cozido e escorrido com a cebola, os tomates e o pimentão. Acrescente o bacalhau desfiado ou o **Coco Ralado Pindorama** tostado e misture delicadamente. Tempere com azeite, suco de limão, sal e **Pimenta-do-reino Pindorama**. Finalize com coentro a gosto e leve à geladeira por pelo menos 30 minutos antes de servir.

Imagem meramente ilustrativa.



FAROFA DE COCO COM DENDÊ

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de farinha de mandioca

½ xícara de chá de **Coco Ralado Pindorama**

1 cebola pequena picada

2 dentes de alho picados

2 colheres de sopa de azeite

1 colher de sopa de azeite de dendê

Sal a gosto

Coentro ou cheiro-verde a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola até ficarem levemente dourados. Acrescente o coco ralado e mexa por alguns minutos, para liberar o aroma. Adicione o azeite de dendê e misture bem. Coloque a farinha de mandioca aos poucos, mexendo sempre, até que fique levemente dourada e bem incorporada aos temperos. Ajuste o sal e finalize com coentro ou cheiro-verde. Sirva em seguida.

Imagem meramente ilustrativa



SOBREMESA
na mesa



**VEGANA
VEGETARIANA**
na mesa

MOUSSE DE MARACUJÁ COM COCO

INGREDIENTES

200 ml de **Suco Concentrado de Maracujá Pindorama**

50 g de **Coco Ralado Pindorama**

1 lata de leite condensado

200 g de creme de leite

MODO DE PREPARO

Bata o leite condensado, o creme de leite e o **Suco Concentrado de Maracujá Pindorama** no liquidificador por 3 minutos. Misture o **Coco Ralado Pindorama**, leve à geladeira por 3 horas e decore com sementes de maracujá antes de servir.

Imagem meramente ilustrativa.



BOLO DE CENOURA COM GOIABADA

INGREDIENTES

- 3 cenouras

4 ovos

1 xícara de **Óleo de Coco Pindorama**

1 xícara de **Açúcar Mascavo Pindorama**

2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento

1 pitada de sal

COBERTURA

250 g de **Goiabada Pindorama**

2 copos de água

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180 °C. Lave as cenouras, descasque descartando as extremidades e corte-as em rodela. Quebre os ovos, um a um, em uma tigela, para verificar se estão bons, e transfira para o copo do liquidificador. Junte as cenouras, o **Óleo de Coco Pindorama** e o **Açúcar Mascavo Pindorama** e bata até formar uma mistura homogênea. Junte a mistura do liquidificador à tigela com a farinha, o fermento e o sal. Misture delicadamente até ficar liso e homogêneo. Transfira a massa para uma forma untada e leve ao forno preaquecido por cerca de 35 minutos. Para saber se o bolo está bom, espete um palito na massa; se sair limpo, é sinal de que o bolo está assado.

COBERTURA

Corte a **Goiabada Pindorama** e leve ao liquidificador com água, bata bem. Coloque numa panela, leve ao fogo baixo para engrossar e cubra o bolo com essa mistura.



SOBREMESA
na mesa



**VEGANA
VEGETARIANA**
na mesa

PUDIM DE COCADA COM COCADA CREMOSA

INGREDIENTES

CALDA

1 xícara de chá de **Açúcar Cristal**

Pindorama

½ xícara de chá de água

PUDIM

1 lata de leite condensado

300 ml de água

4 gemas

120 g de **Cocada Cremosa Pindorama**

1 colher de café de essência de baunilha
ou coco

MODO DE PREPARO

CALDA:

Em uma panela, coloque o **Açúcar Cristal Pindorama** e leve ao fogo até caramelizar e atingir cor de guaraná. Acrescente a água com cuidado e deixe ferver até dissolver completamente. Despeje na forma e reserve.

PUDIM:

No liquidificador, bata o leite condensado, a água, as gemas e a essência por cerca de 2 minutos. Desligue e misture delicadamente a **Cocada Cremosa Pindorama**, sem bater demais, para manter a textura. Despeje na forma caramelizada e asse em banho-maria, em forno preaquecido a 180 °C até que, ao inserir um palito, ele saia limpo. Deixe esfriar completamente e leve à geladeira por no mínimo 4 horas antes de desenformar.

Sugestões de Menu

Menu 1

TRADIÇÃO DA SEMANA SANTA

PRATO PRINCIPAL

Sururu no coco

ACOMPANHAMENTOS

Feijão no coco

Farofa de coco com dendê

SOBREMESA

Pudim de cocada

Um menu intenso,
regional e cheio
de identidade
alagoana.

PÁSCOA
na mesa
PINDORAMA

Sugestões de Menu

Menu 2 CLÁSSICO DE PASCOA

PRATO PRINCIPAL

Bacalhau ao leite de coco

ACOMPANHAMENTOS

Salada de grão-de-bico
com bacalhau

Farofa de coco

SOBREMESA

Mousse de maracujá
com coco

Combinação
tradicional,
equilibrada e
perfeita para
reunir a família.

PÁSCOA
na mesa
PINDORAMA

Sugestões de Menu

Menu 3

SABORES DA TERRA (100% VEGETARIANO)

PRATO PRINCIPAL

Moqueca de banana-da-terra
com abóbora

ACOMPANHAMENTOS

Salada de grão-de-bico
(versão com coco ralado tostado)

Farofa de cuscuz

SOBREMESA

Bolo de cenoura
com goiabada

Uma proposta
vegetariana com
identidade
nordestina e
sabores afetivos.

PÁSCOA
na mesa
PINDORAMA

Obrigada 
POR BAIXAR 
O NOSSO E-BOOK.

*Acompanhe a
Pindorama nas
redes sociais*



COMPARTILHE SUA RECEITA
COM A HASHTAG OFICIAL E
MARQUE NOSSO INSTAGRAM
@COOPERATIVAPINDORAMA



PÁSCOA
na mesa
PINDORAMA

